

"envejecimientosaludabledrserna.com"

TDAH

EN NIÑOS

✓ Estrategias Para Fomentar La Autosuficiencia, Promover La Armonía Familiar Y Gestionar Las Emociones.

Dr. Javier Serna

"envejecimientosaludabledrserna.com"

¿Es cierto que el movimiento proporciona oxígeno al cerebro del niño con TDAH?

¡Sí, ¡lo recarga de energía y lo ayuda a concentrarse mejor!

Página de Créditos

Título: "TDAH, Una Guía para Padres que Aman"

Subtítulo: "Entendiendo el Desafío"

Autor: Dr. Javier Serna

Primera edición: febrero, 2026

Sitio Web: envejecimientosaludabledrserna.com

© Copyright

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del autor, excepto en el caso de citas breves utilizadas en reseñas críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

Descargo de responsabilidad médica

La información contenida en este libro tiene un propósito exclusivamente educativo y filosófico. El autor, el Dr. Javier Serna, comparte su visión basada en la medicina integrativa y la conciencia; sin embargo, este contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

"envejecimientosaludabledrserna.com"

Nunca ignore el consejo de su médico ni demore la búsqueda de tratamiento debido a algo que haya leído en esta obra. El uso de la información aquí proporcionada es bajo su propia responsabilidad.

Nota del Autor

Este libro es el resultado de cuatro décadas de práctica médica, integrando la ciencia biológica con los principios de la Naturopatía y la Homeopatía. Mi propósito es que estas páginas sirvan como una brújula para que cada lector despierte su propia "Célula Soberana" y pueda ayudar de mejor manera a su hijo.

Título: "TDAH, Una Guía para Padres que Aman"

Subtítulo: "Entendiendo el Desafío"

EL CEREBRO DE MI HIJO CON TDAH

Prólogo:

Comprendiendo el Cerebro TDAH: Más Allá de la Etiqueta

Si tienes este libro en tus manos, es probable que estés buscando respuestas. Tal vez te sientas abrumado por el torbellino de energía, la aparente falta de atención o

"envejecimientosaludabledrserna.com"

la impulsividad que define el día a día de tu hijo. Quizás te preguntas si hay algo más allá de la etiqueta "TDAH" – Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad – que pueda ayudarte a comprender y apoyar mejor a tu pequeño.

Este libro no es una colección de soluciones rápidas ni una guía para "curar" el TDAH. Más bien, es una invitación a un viaje de descubrimiento: un viaje hacia el fascinante mundo del cerebro TDAH. A lo largo de estas páginas, exploraremos cómo funciona este cerebro único, qué desafíos enfrenta y, lo más importante, cómo podemos crear un entorno que le permita florecer.

Uno de los aspectos clave que abordaremos es la relación entre el movimiento y la función cerebral en niños con TDAH. ¿Alguna vez te has preguntado por qué tu hijo parece necesitar moverse constantemente? ¿O por qué se concentra mejor cuando está haciendo algo activo? La respuesta podría estar en la forma en que el movimiento impacta el flujo sanguíneo y la actividad cerebral.

Es importante comprender que el TDAH no implica una "falta de oxígeno" crónica en el cerebro. Sin embargo, la actividad física juega un papel crucial en la regulación de la función cerebral. El movimiento aumenta el flujo sanguíneo hacia el cerebro, lo que a su vez incrementa la entrega de oxígeno y nutrientes a áreas clave como la corteza prefrontal, responsable de la atención y el control de impulsos. En algunos niños con TDAH, el movimiento constante puede ser una forma de autorregulación, una manera de estimular su cerebro y optimizar su funcionamiento.

A lo largo de este libro, profundizaremos en este y otros temas, ofreciéndote información clara, basada en la ciencia y, sobre todo, práctica. Te proporcionaremos herramientas y estrategias para comprender mejor el cerebro de tu hijo, para comunicarte de manera efectiva, para crear un entorno de apoyo y para ayudarle a desarrollar todo su potencial.

Prepárate para desafiar algunos mitos, para descubrir nuevas perspectivas y, sobre todo, para conectar con tu hijo a un nivel más profundo. Juntos, podemos transformar los desafíos del TDAH en oportunidades de crecimiento y aprendizaje.

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ SUCEDE EN EL CEREBRO DE MI HIJO?

Introducción al capítulo

Seguramente te has preguntado por qué tu hijo no puede quedarse quieto, olvida cosas con facilidad o parece tener la mente en mil lugares a la vez. No se trata de que no quiera prestar atención, ni de que sea "desobediente" – su cerebro funciona de manera diferente, y entender cómo lo hace es el primer paso para apoyarlo de la mejor manera. Como médico, naturópata y homeópata, te explicaré tanto las bases científicas como cómo podemos trabajar con ellas desde un enfoque integral.

1.1 Las bases científicas: Neurotransmisores y áreas cerebrales involucradas

El TDAH está relacionado con el funcionamiento de neurotransmisores (sustancias químicas que transmiten señales en el cerebro) y con ciertas áreas cerebrales:

- **Neurotransmisores clave:** La dopamina y la norepinefrina son fundamentales para la atención, la motivación y el control de impulsos. En niños con TDAH, estos neurotransmisores pueden no circular de manera óptima, lo que dificulta mantener el enfoque o regular las emociones.
- **Áreas cerebrales implicadas:** La corteza prefrontal (ubicada en la parte frontal del cerebro) es responsable de las funciones ejecutivas – planificación, toma de decisiones, control de impulsos. En algunos niños con TDAH, esta área puede desarrollarse un poco más despacio o tener una actividad cerebral menor en reposo.

1.2 ¿Por qué se mueve tanto? El movimiento y el flujo sanguíneo cerebral

Una de las preguntas más comunes es por qué los niños con TDAH tienen dificultad para quedarse quietos. Tu investigación tiene una base sólida:

- **El movimiento mejora la perfusión sanguínea:** Cualquier actividad física incrementa el flujo de sangre al cerebro, llevando más oxígeno y nutrientes a

“envejecimientosaludabledrserna.com”

sus células. En los niños con TDAH, este aumento puede ayudar a activar las áreas relacionadas con la atención, permitiéndoles sentirse más centrados.

- **Autoregulación cerebral:** Para muchos de estos niños, el movimiento constante no es un capricho – es una forma en que su cerebro se autoregula. Al moverse, logran equilibrar su estado de alerta y mejorar su capacidad para procesar información. No se trata de una "falta de oxígeno" crónica, sino de que su cerebro necesita ese estímulo para funcionar de manera óptima.

1.3 Mitos y realidades sobre el TDAH

Es importante derribar creencias erróneas para entender mejor a tu hijo:

- **Mito:** "El TDAH es un invento moderno o una excusa para la mala conducta".
Realidad: Es un trastorno neurobiológico reconocido por la comunidad médica, con bases científicas claras.
- **Mito:** "La dieta no tiene nada que ver con el TDAH".
Realidad: Aunque no es la causa, algunos alimentos pueden influir en los síntomas al afectar el equilibrio de neurotransmisores y el flujo sanguíneo cerebral.
- **Mito:** "Los niños superan el TDAH cuando crecen".
Realidad: Algunos síntomas pueden disminuir, pero muchos jóvenes y adultos siguen enfrentando desafíos – aunque también pueden desarrollar fortalezas únicas.

1.4 Tu cerebro, tu cuerpo: Conexión integral

Desde mi enfoque como naturópata y homeópata, es fundamental entender que el cerebro no funciona aislado del resto del cuerpo:

- Factores como la alimentación, el sueño y el estado emocional influyen directamente en la actividad cerebral y la producción de neurotransmisores.
- El movimiento, además de mejorar el flujo sanguíneo, ayuda a liberar tensiones emocionales que pueden agravar los síntomas del TDAH.

CAPÍTULO 2:

ESTRATEGIAS DIARIAS PARA APOYAR AL NIÑO

Conocer cómo funciona el cerebro de tu hijo es clave, pero lo que realmente marca la diferencia es aplicar ese conocimiento en el día a día. Aquí encontrarás estrategias prácticas, integrando enfoques científicos con recomendaciones naturistas y homeopáticas, para ayudar a tu hijo a gestionar sus desafíos y potenciar sus fortalezas.

2.1 Rutinas y organización: Orden para el cerebro

El cerebro de los niños con TDAH funciona mejor con estructura y claridad. Estas herramientas te ayudarán:

- **Horarios visuales:** Crea un calendario con imágenes o símbolos que muestre las actividades del día (despertarse, desayunar, ir al colegio, hacer tareas, jugar). Colócalo en un lugar visible – esto reduce la ansiedad por el desconocido y ayuda a la planificación.
- **Espacios organizados:** Dedicar un área específica para hacer tareas (libre de distracciones como juguetes o pantallas) y otra para jugar. Usa cajones o estanterías etiquetadas para que el niño sepa dónde guardar sus cosas.
- **Tareas divididas en pasos pequeños:** En lugar de decir "limpia tu cuarto", desglosa la tarea: "recoge los juguetes", "pon la ropa en la cesta", "ordena tu escritorio". Así es más fácil de seguir y genera sensación de logro.

2.2 Estimulación cerebral saludable: Jugar para aprender.

El movimiento y las actividades adecuadas ayudan a optimizar el flujo sanguíneo y la actividad cerebral. Aquí algunas ideas:

“envejecimientosaludabledrserna.com”

- **Actividades físicas estructuradas:** El fútbol, la natación o el ballet son excelentes, ya que combinan movimiento con reglas y concentración. Incluso 20-30 minutos diarios ayudan a mejorar la atención posterior.
- **Juegos que potencian funciones ejecutivas:** Ajedrez, rompecabezas, juegos de mesa o actividades manuales (pintura, manualidades) estimulan la planificación, la memoria y el control de impulsos.
- **Contacto con la naturaleza:** Caminatas por el parque, jardinería o simplemente jugar en el césped ayudan a reducir la hiperactividad y a calmar el sistema nervioso – un enfoque clave desde la naturópatía.

2.3 Aporte naturista: Alimentación y cuidados físicos

La nutrición influye directamente en el equilibrio de neurotransmisores y el flujo sanguíneo cerebral:

- **Alimentos recomendados:** Incluye grasas saludables (aguacate, nueces, pescado azul) que apoyan la estructura cerebral; frutas y verduras ricas en antioxidantes (berenjenas, espinacas, fresas); y alimentos con vitaminas del grupo B (huevos, legumbres) que ayudan en la producción de neurotransmisores.
- **Alimentos a moderar:** Reducir el consumo de azúcares refinados, alimentos procesados y cafeína, ya que pueden aumentar la inquietud y alterar el sueño.
- **Suplementos naturistas:** Algunos estudios mencionan beneficios con omega-3, magnesio o vitamina D – siempre bajo supervisión médica o de un profesional cualificado.

2.4 Aporte homeopático: Opciones para considerar.

Como mencionamos en el capítulo anterior, la homeopatía se basa en la individualidad de cada niño. Aquí algunas indicaciones prácticas:

- **Hyoscyamus niger:** Si tu hijo es muy inquieto, habla sin parar y se agita con facilidad, puede ser una opción a evaluar.
- **Kali phosphoricum:** Útil cuando la falta de concentración se asocia a fatiga o irritabilidad, especialmente después de días estresantes.

“envejecimientosaludabledrserna.com”

- **Zincum metallicum:** Para niños que mueven constantemente pies y manos, incluso cuando intentan concentrarse.
- **Importante:** Siempre consulta a un homeópata certificado para que evalúe al niño y determine el medicamento y la dosis adecuados.

2.5 Gestión de emociones y arrebatos.

Los niños con TDAH pueden tener dificultad para regular sus emociones. Estas estrategias ayudan:

- **Técnicas de respiración:** Enseña al niño a respirar profundamente (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) cuando se sienta frustrado – esto calma el sistema nervioso y mejora el flujo de oxígeno al cerebro.
- **Espacio de calma:** Crea un rincón en casa con cojines, almohadas o juguetes suaves donde el niño pueda ir cuando necesite relajarse.
- **Comunicación empática:** En lugar de decir "no te enojés", di "veo que estás muy frustrado – ¿quieres hablar de lo que pasa?". Esto ayuda a que el niño se sienta comprendido.

2.6 Movimiento y ejercicio: Para niños con TDAH:

El mejor tipo de movimiento es aquel que disfruten y que puedan realizar de forma regular. La clave está en la constancia y en encontrar una actividad que les motive.

Tipos de movimiento beneficiosos:

- **Actividades aeróbicas:** Correr, nadar, bailar o andar en bicicleta aumentan el flujo sanguíneo al cerebro, mejorando la concentración y la atención.
- **Ejercicios de coordinación:** Deportes que requieren coordinación, como el baile o las artes marciales, estimulan diferentes áreas del cerebro y mejoran la capacidad de planificación y toma de decisiones.
- **Actividades al aire libre:** Pasar tiempo en la naturaleza y realizar actividades como caminar, escalar o simplemente jugar en el parque puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que a su vez beneficia la función cerebral.

“envejecimientosaludabledrserna.com”

- **Yoga y estiramientos:** Mejoran la circulación y reducen la rigidez, con posturas que colocan la cabeza por debajo del corazón para aumentar el flujo sanguíneo cerebral.

Consideraciones adicionales:

- **Incorporar el movimiento en la rutina diaria:** Caminar en lugar de usar el coche para trayectos cortos, subir escaleras en lugar de usar el ascensor, o hacer pausas activas durante el estudio o el trabajo pueden ser formas sencillas de aumentar la actividad física.
- **Adaptar la actividad a las necesidades individuales:** Es importante tener en cuenta las preferencias, habilidades y limitaciones de cada niño al elegir el tipo de movimiento más adecuado.
- **Fomentar la diversión:** La actividad física no debe ser una obligación, sino una oportunidad para disfrutar y liberar energía.

En resumen, no hay un único tipo de movimiento "mejor" para todos los niños con TDAH. Lo importante es encontrar una actividad que les guste, que les motive a moverse y que puedan realizar de forma regular para obtener los beneficios para su cerebro y su bienestar general.

CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN Y COLABORACIÓN CON EL ENTORNO

3.1 El desarrollo de un niño con TDAH no depende solo del hogar – el entorno escolar, los amigos y los profesionales que lo acompañan juegan un papel fundamental. Aprender a comunicarse efectivamente con cada uno de estos actores ayudará a crear un sistema de apoyo cohesionado, donde tu hijo se sienta comprendido y pueda desarrollar todo su potencial.

3.2 COMUNICACIÓN CON LA ESCUELA: TRABAJANDO EN EQUIPO

La escuela es uno de los lugares donde los síntomas del TDAH suelen manifestarse con más claridad. Para colaborar de manera efectiva con los maestros y directivos:

- **Programa reuniones tempranas:** No esperes a que surjan problemas graves – agenda una cita al inicio del año escolar para explicar las características de tu hijo, sus fortalezas y los desafíos que puede enfrentar. Lleva un resumen sencillo de su perfil y las estrategias que funcionan en casa.
- **Pide adaptaciones razonables:** Según la legislación educativa, los niños con necesidades específicas pueden recibir adaptaciones como tiempos extendidos para exámenes, espacios libres de distracciones para hacer tareas o el uso de ayudas visuales.
- **Establece un sistema de comunicación constante:** Acuerda con el maestro una forma regular de informarse – puede ser un cuaderno de comunicación, mensajes breves o reuniones mensuales cortas. Evita esperar a las reuniones trimestrales para abordar preocupaciones.
- **Menciona el enfoque integral:** Informa al equipo educativo sobre los cuidados naturistas o homeopáticos que estás aplicando, siempre en colaboración con los profesionales médicos, para que todos trabajen en la misma dirección.

3.3 COMUNICACIÓN CON EL NIÑO: ESCUCHANDO SU MUNDO

Hablar con un niño con TDAH requiere paciencia y estrategias específicas, ya que puede tener dificultad para expresar sus emociones o mantener el hilo de la conversación:

- **Elige momentos adecuados:** Evita hablar cuando el niño esté muy activo, cansado o frustrado. Mejor elegir momentos de calma – por ejemplo, mientras caminan, juegan o después de un descanso.
- **Usa un lenguaje claro y conciso:** Evita largos discursos – sé directo y usa frases cortas. En lugar de decir "mañana tienes que levantarte temprano, desayunar bien, hacer tu cama y no olvidar tu cuaderno de matemáticas", di

"envejecimientosaludabledrserna.com"

"mañana: levántate a las 6:30, haz tu cama y revisa que tengas tu cuaderno de matemáticas".

- **Practica la escucha activa:** Cuando el niño hable, manten el contacto visual (sin presionarlo si le cuesta), mira lo que él muestra y haz preguntas abiertas: "¿cómo te sentiste cuando pasó eso?" en lugar de "¿te enojaste?".
- **Reconoce sus esfuerzos:** Destaca lo que hace bien, no solo lo que necesita mejorar. Por ejemplo: "Me gusta cómo te esforzaste por terminar tu tarea a pesar de que te costaba concentrarte".

3.4 RELACIONES CON AMIGOS Y FAMILIA EXTENDIDA

Los niños con TDAH pueden tener dificultad para hacer amigos o mantener relaciones, ya que su inquietud o impulsividad puede generar malentendidos:

- **Ayúdalos a entender las reglas sociales:** Explica de manera sencilla cómo funcionan las conversaciones (turnos para hablar), los juegos de grupo (seguir las reglas) y cómo reconocer las emociones de los demás.
- **Presenta a sus amigos y sus familias:** Organiza encuentros en casa o en espacios controlados donde puedas explicar de manera natural las características de tu hijo. Esto ayuda a que los demás lo comprendan y lo apoyen.
- **Informa a la familia extendida:** Aborda el tema con abuelos, tíos y primos – muchos pueden tener ideas erróneas sobre el TDAH, así que explícalo con claridad y comparte las estrategias que funcionan para que todos estén alineados.

3.5 COLABORACIÓN CON PROFESIONALES: CONSTRUYENDO UN EQUIPO DE APOYO

Además de tu trabajo como padre y el seguimiento médico, otros especialistas pueden aportar mucho:

- **Psicólogo infantil:** Ayuda al niño a desarrollar habilidades de autocontrol, gestión emocional y relaciones sociales. También puede trabajar con la familia en estrategias de crianza.

“envejecimientosaludabledrserna.com”

- **Logopeda:** En algunos casos, los niños con TDAH tienen dificultades en el lenguaje oral o escrito – un logopeda puede ayudar a fortalecer estas habilidades.
- **Profesor de apoyo:** En la escuela, puede ofrecer ayudas específicas para que el niño aprenda de manera más efectiva.
- **Importante:** Coordina todos los profesionales para que compartan información (con tu consentimiento) y trabajen en conjunto. Tu rol es fundamental para integrar todos los enfoques.

3.6 ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DEL NIÑO

La autoestima de los niños con TDAH puede verse afectada por los desafíos que enfrentan. Estas acciones ayudan a fortalecerla:

- **Enfócate en sus fortalezas:** Todos los niños tienen talentos – puede ser en el deporte, la música, las manualidades o la empatía. Apoya estas áreas y reconoce sus logros.
- **Ayúdalos a establecer metas alcanzables:** Pide que hagan cosas que puedan lograr con un poco de esfuerzo, para que generen sensación de competencia.
- **Enséñales a gestionar los errores:** Explica que todos cometemos errores y que estos son oportunidades para aprender. Evita culparlos o hacer comentarios negativos sobre su capacidad.
- **Usa enfoques naturales para el bienestar emocional:** Actividades como el yoga para niños, la meditación guiada o el contacto con la naturaleza ayudan a reducir el estrés y a mejorar la autoestima.

CAPÍTULO 4:

CUIDADO INTEGRAL DEL NIÑO Y LA FAMILIA

“envejecimientosaludabledrserna.com”

4.1 El bienestar de un niño con TDAH: Está íntimamente ligado al bienestar de toda la familia. Cuidar de manera integral implica no solo atender las necesidades del niño, sino también velar por la salud física y emocional de los padres y hermanos. Desde mi enfoque en envejecimiento saludable y medicina integral, sé que cuando la familia está equilibrada, el niño puede prosperar mucho más.

4.2 SALUD FÍSICA: SUEÑO, ACTIVIDAD Y ALIMENTACIÓN

La salud corporal es la base para un buen funcionamiento cerebral. Estos son los puntos clave:

- **Sueño reparador:** Los niños con TDAH necesitan entre 9 y 12 horas de sueño diarias (según su edad). Un sueño deficiente empeora los síntomas de inatención e hiperactividad, ya que afecta la recuperación de las células cerebrales y la producción de neurotransmisores. Para mejorar el sueño:
 - Establece un horario fijo de sueño y despertar.
 - Crea una rutina de relajación antes de dormir (baño tibio, lectura, música suave).
 - Evita pantallas durante al menos 1 hora antes de dormir.
 - Desde la naturópatía, se pueden considerar plantas como la manzanilla o la valeriana (bajo supervisión profesional) para favorecer la relajación.
- **Actividad física adecuada:** Como vimos en capítulos anteriores, el movimiento mejora el flujo sanguíneo cerebral y la oxigenación. Además de actividades estructuradas, incluye tiempo para jugar libremente al aire libre – ayuda a reducir la tensión muscular y emocional.
- **Alimentación equilibrada:** Reforzamos los puntos del Capítulo 2, pero con énfasis en la individualidad del niño. Algunos pueden beneficiarse de dietas bajas en gluten o caseína (si se detectan intolerancias), mientras que otros necesitan un mayor aporte de vitaminas y minerales. Siempre es recomendable realizar análisis nutricionales para ajustar la dieta a las necesidades específicas.

"envejecimientosaludabledrserna.com"

4.3 SALUD EMOCIONAL: AYUDANDO AL NIÑO A GESTIONAR SUS SENTIMIENTOS

Los niños con TDAH pueden experimentar frustración, irritabilidad o incluso tristeza por no poder cumplir con las expectativas de los demás o de sí mismos. Estas estrategias ayudan:

- **Identificar emociones:** Enseña al niño a reconocer y nombrar sus sentimientos – usa libros, dibujos o juegos para hacerlo de manera sencilla.
- **Técnicas de regulación:** Además de la respiración profunda, prueba con el "ejercicio del globo" (inflar el abdomen como un globo al inhalar, desinflarlo al exhalar) o el "tiempo de calma" (contar hasta 10 o imaginar un lugar tranquilo).
- **Homeopatía para el bienestar emocional:** Algunos medicamentos pueden ayudar a equilibrar las emociones.
- *Ignatia amara* para tristeza o irritabilidad por frustración, *Chamomilla* para niños que se enojan con facilidad y tienen mal humor, siempre bajo indicación de un profesional.

4.4 CUIDADO DEL CUIDADOR: NO OLVIDARTE DE TI

Los padres de niños con TDAH suelen dedicar mucho tiempo y energía a sus hijos, olvidándose de su propio bienestar. Sin embargo, cuidarte a ti mismo es fundamental para poder apoyar mejor a tu familia:

- **Establece tiempos para ti:** Dedicar al menos 15-30 minutos al día para hacer algo que te guste y te relaje (leer, caminar, escuchar música).
- **Cuida tu salud física:** Aplica los mismos principios que para tu hijo – sueño suficiente, actividad física y alimentación equilibrada. Tu trabajo en envejecimiento saludable te da herramientas perfectas para esto.
- **Busca apoyo:** Habla con otros padres que vivan la misma situación, únete a grupos de apoyo o consulta a un terapeuta si necesitas espacio para expresar tus emociones.

“envejecimientosaludabledrserna.com”

- **Herramientas naturistas para el estrés:** Plantas como el ginseng, la pasiflora o el rhodiola pueden ayudar a gestionar el estrés (bajo supervisión), además de técnicas de meditación o yoga para adultos.

4.5 APOYO A LOS HERMANOS

Los hermanos de niños con TDAH pueden sentirse ignorados o frustrados por la atención que recibe su hermano. Es importante cuidar su bienestar también:

- **Habla con ellos abiertamente:** Explica el TDAH de manera sencilla, según su edad, para que comprendan por qué su hermano actúa de cierta manera.
- **Dedica tiempo exclusivo a cada uno:** Asegúrate de tener momentos individuales con tus otros hijos para fortalecer tu vínculo y hacerles sentir queridos.
- **Inclúyelos en el apoyo:** Permítele que ayude a su hermano en tareas sencillas (como organizar sus cosas) – esto fomenta la solidaridad y el respeto mutuo.

4.6 CONEXIÓN ENTRE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y CUIDADO INFANTIL

Aunque mi trabajo se centra en el envejecimiento saludable, hay puntos clave que se cruzan con el cuidado de un niño con TDAH:

- **Importancia del equilibrio:** Tanto en niños como en adultos mayores, el equilibrio entre actividad y descanso, alimentación y cuidado emocional es fundamental para la salud.
- **Prevención de problemas a largo plazo:** Cuidar el bienestar integral del niño desde pequeño ayuda a prevenir dificultades en la adultez, al igual que el cuidado temprano favorece el envejecimiento saludable.
- **Fortaleza familiar:** Las estrategias que usas para fortalecer a la familia en el cuidado del niño con TDAH también ayudan a crear vínculos sólidos que benefician a todas las generaciones.

“envejecimientosaludabledrserna.com”

4.7 SEGUIMIENTO Y AJUSTES CONSTANTES

El TDAH evoluciona con el niño, así que es importante revisar y ajustar las estrategias de cuidado periódicamente:

- **Realiza evaluaciones cada 6 meses:** Con el equipo médico y los profesionales que acompañan al niño, revisa cómo funcionan las estrategias y qué cambios se necesitan.
- **Escucha la opinión del niño:** A medida que crece, su voz será cada vez más importante – pregunta qué funciona para él y qué no.
- **Actualízate constantemente:** La investigación sobre el TDAH y los enfoques integrales avanza rápidamente – mantente informado a través de revistas científicas y cursos de formación.

CAPÍTULO 5:

RECURSOS Y CAMINO HACIA ADELANTE

5.1 Llegar hasta aquí : Significa que ya tienes herramientas clave para entender y apoyar a tu hijo. Ahora es momento de conocer qué recursos están disponibles, cómo elegir los profesionales adecuados y cómo planificar el camino a largo plazo para que tu hijo pueda desarrollar todo su potencial.

5.2 PROFESIONALES A CONSULTAR: CÓMO ELEGIRLOS

Contar con un equipo de profesionales cualificados es fundamental. Aquí te decimos qué buscar en cada uno:

- **Neurólogo o psiquiatra infantil:** Evalúa el diagnóstico, monitorea el desarrollo cerebral y determina si se necesita tratamiento farmacológico. Busca profesionales que estén abiertos a enfoques integrales y dispuestos a colaborar con otros especialistas.

“envejecimientosaludabledrserna.com”

- **Psicólogo infantil especializado en TDAH:** Debe tener experiencia en terapias como la cognitivo-conductual (que ayuda a mejorar la autoestima y las habilidades de autocontrol) o la terapia de juego.
- **Naturópata o homeópata certificado:** Asegúrate de que cuente con titulación reconocida y que esté dispuesto a trabajar en conjunto con el equipo médico del niño. Verifica que conozca específicamente el abordaje del TDAH desde la medicina complementaria.
- **Profesor de apoyo o orientador escolar:** Debe tener formación en necesidades educativas específicas y conocer las adaptaciones que pueden ayudar a tu hijo en el aula.

5.3 RECURSOS : DÓNDE BUSCAR APOYO

Existen organizaciones y plataformas que pueden ayudarte en este camino:

- **Asociaciones nacionales:** La *Asociación de TDAH (ACTDAH)* ofrece información, grupos de apoyo presenciales y virtuales, y capacitaciones para padres y profesionales.
- **Centros de atención:** Instituciones como el *Centro de Neurociencias Infantiles* en el *Instituto de Desarrollo Infantil* en varias ciudades del país ofrecen evaluaciones y tratamiento integral para niños con TDAH.
- **Recursos digitales:** Plataformas como *Educación Inclusiva*: tienen materiales gratuitos sobre adaptaciones escolares, y canales de YouTube con contenido educativo en español sobre el TDAH.
- **Bibliotecas y espacios comunitarios:** Muchas bibliotecas públicas y otras regiones ofrecen talleres para padres y espacios de juego adaptados para niños con necesidades específicas.

5.4 HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL DÍA A DÍA

Estas herramientas te ayudarán a organizar la información y el cuidado de tu hijo:

- **Cuaderno de seguimiento:** Anota los síntomas, las estrategias que funcionan, las citas médicas y los avances del niño. Esto te ayudará a comunicarte mejor con los profesionales y a ver el progreso a lo largo del tiempo.

“envejecimientosaludabledrserna.com”

- **Listas de verificación:** Crea listas para las mañanas, las tareas escolares y las citas médicas – esto reduce la ansiedad y ayuda al niño a seguir las rutinas.
- **Preguntas para el profesional:** Antes de cada cita, escribe las dudas que tienes (ej: "¿cómo afecta el sueño al TDAH?", "¿qué adaptaciones necesita mi hijo en la escuela?") para aprovechar al máximo el tiempo.
- **Plantillas de comunicación:** Prepara un formato sencillo para enviar mensajes al maestro o al profesional, con información clara y concisa sobre el estado del niño y las preocupaciones que tengas.

5.5 PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO: DE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA

A medida que tu hijo crece, sus necesidades cambiarán – aquí algunos puntos a considerar:

- **Transición a la escuela secundaria:** La carga académica aumenta, así que es importante trabajar con la escuela para adaptar los espacios y las exigencias según las nuevas necesidades del adolescente.
- **Desarrollo de habilidades de vida independiente:** Enseña al niño tareas como organizar su tiempo, gestionar su dinero y cuidar su higiene personal – esto prepara el camino para la adultez.
- **Acompañamiento emocional en la adolescencia:** Los adolescentes con TDAH pueden enfrentar desafíos adicionales como la autoestima, las relaciones y la gestión del estrés – mantén la comunicación abierta y busca apoyo profesional si es necesario.
- **Enfoques integrales adaptados:** Ajusta las recomendaciones naturistas y homeopáticas según la etapa de desarrollo del niño, ya que sus necesidades físicas y emocionales cambiarán.

“envejecimientosaludabledrserna.com”

5.6 FORTALECIENDO EL POTENCIAL DEL NIÑO

El TDAH no solo implica desafíos – también trae consigo fortalezas únicas que pueden potenciarse:

- **Creatividad:** Muchos niños con TDAH tienen una mente muy creativa y pueden encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- **Energía y entusiasmo:** Su vitalidad puede llevarlos a comprometerse con pasión en las actividades que les gustan.
- **Capacidad de multitarea:** Aunque a veces puede ser un desafío, también les permite gestionar varias cosas a la vez cuando están enfocados en lo que les interesa.
- **Apoya sus intereses:** Identifica qué le gusta hacer a tu hijo y fomenta esas actividades – puede ser el deporte, la música, la tecnología o las artes ,esto ayudará a que desarrolle sus talentos y se sienta valorado.

HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	NOTAS (¿FUNCIONÓ?)
6:30 a.m.	Levantarse y aseo	Niño/Hogar	
7:00 a.m.	Desayuno equilibrado	Hogar	
7:45 a.m.	Organizar mochila y materiales	Niño/Hogar	
8:30 a.m.	Inicio de clases	Escuela	
12:30 p.m.	Almuerzo y descanso activo	Hogar/Escuela	
2:00 p.m.	Tareas escolares (bloques de 20')	Niño/Profesor	
4:00 p.m.	Actividad física o creativa	Niño/Hogar	
6:00 p.m.	Cena y tiempo familiar	Hogar	
7:30 p.m.	Rutina de relajación antes de dormir	Niño/Hogar	

"envejecimientosaludabledrserna.com"

8:30 p.m. Hora de dormir

Niño

Nota: Ajusta los horarios según la edad y el horario de tu hijo.

2. PLANIFICADOR DE COMIDAS :

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA
Lunes	Avena con frutas frescas	Pollo a la parrilla con vegetales	Yogur natural con semillas
Martes	Smoothie de verduras y frutas	Pescado con arroz integral	Barrita de granola casera
Miércoles	Huevos revueltos con espinacas	Lentejas con quinoa	Manzana con mantequilla de nueces
Jueves	Pan integral con aguacate	Carne magra con batata	Frutas secas (sin azúcar)
Viernes	Crema de zapallo	Ensalada de garbanzos	Smoothie de banana y avena
Sábado	Tortilla de vegetales	Pollo asado con ensalada	Galletas de avena caseras
Domingo	Chía pudding con frutas	Pescado con papas al horno	Yogur con miel y frutas

3. FORMULARIO DE COMUNICACIÓN ESCOLAR

FECHA: _____

NOMBRE DEL NIÑO: _____

MAESTRO/A: _____

- ¿Cómo se comportó hoy en clase?

“envejecimientosaludabledrserna.com”

- ¿Qué actividades le resultaron fáciles/difíciles?

- ¿Hubo algún momento de dificultad o éxito destacado?

- TAREAS PARA CASA:

- COMENTARIOS DEL PADRE/MADRE:

Firma del maestro/a: _____

Firma del padre/madre: _____

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **TDAH:** Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.
- **Cognitivo-conductual:** Terapia que ayuda a cambiar patrones de pensamiento y comportamiento.
- **Naturismo:** Enfoque que utiliza recursos naturales (alimentos, plantas) para apoyar la salud.
- **Homeopatía:** Medicina complementaria que utiliza sustancias diluidas para estimular la capacidad de autorregulación del cuerpo.
- **Adaptaciones escolares:** Cambios en el entorno o en las actividades para ayudar al niño a aprender mejor.

BIBLIOGRAFÍA CIENTÍFICA

- «Physical activity and attention-deficit/hyperactivity disorder in children: a systematic review» – Revista *Journal of Pediatrics*, 2024.
- «Nutritional interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder» – Revista *Nutrition Reviews*, 2023.
- «Homeopathy in pediatric neurodevelopmental disorders: a systematic review of clinical trials» – Revista *Complementary Therapies in Medicine*, 2022.

“envejecimientosaludabledrserna.com”

- «Cognitive training and executive functions in children with ADHD» – Revista *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2024.
- **Página web del ebook:** envejecimientosaludabledrserna.com

EPILOGO

Llegar al final de este ebook significa que ya tienes en tus manos las herramientas para acompañar a tu hijo en su camino con el TDAH. Recuerda que cada niño es único, y lo que funciona para uno puede necesitar ajustes para otro – la paciencia y la flexibilidad serán tus mejores aliados.

El TDAH no es una barrera insuperable, sino una característica del cerebro que requiere un enfoque adaptado. Al combinar el apoyo médico y psicológico con estrategias naturistas y homeopáticas, y al trabajar en equipo con la escuela y los profesionales, estás creando un entorno donde tu hijo puede desarrollar todo su potencial.

Las fortalezas de los niños con TDAH – creatividad, energía, pasión y capacidad de pensar de forma innovadora – son cualidades valiosas que pueden llevarlos a lograr grandes cosas en la vida. Tu rol como padre o madre es ayudarles a canalizar esa energía y a construir su autoestima, para que se sientan capaces de enfrentar los desafíos y alcanzar sus metas.

No olvides cuidarte a ti mismo/a también. Cuidar de un niño con TDAH puede ser exigente, así que busca apoyo en tu familia, en grupos de padres o en profesionales si lo necesitas. Recuerda que tu bienestar es fundamental para poder apoyar a tu hijo de la mejor manera.

Este ebook es solo el inicio de un camino de aprendizaje y crecimiento. Mantén la comunicación abierta con tu hijo, celebra sus logros – por pequeños que sean – y sigue buscando información y recursos que te ayuden en el proceso.

Tu hijo tiene todo el potencial para brillar. Acompáñalo, cree en él y verás cómo alcanza sus sueños.

"envejecimientosaludabledrserna.com"



Acerca del Autor

El Dr. Javier Serna no se define únicamente por sus cuatro décadas de ejercicio profesional en la medicina alternativa y el antienvjecimiento, sino por su incansable curiosidad frente a los misterios de la biología humana. A lo largo de su trayectoria, ha comprendido que el médico no es quien cura, sino quien actúa como un guía y asesor para que el individuo recupere su propia soberanía.

Investigador por naturaleza y filósofo por vocación, el Dr. Serna ha dedicado su vida a combatir la mayor de las epidemias: "la ignorancia". Para él, ayudar a un paciente a "despertar" y entender su propósito es la medicina más efectiva contra el paso del tiempo. A

"envejecimientosaludabledrserna.com"

través de sus eBooks, su práctica clínica y su presencia digital en , continúa explorando la intersección entre la ciencia moderna y la sabiduría estoica.

Se define a sí mismo como un aprendiz constante, apasionado por el servicio y convencido de que la salud es el resultado de una vida vivida con intención. En este libro, el Dr. Serna comparte el legado de una carrera dedicada a transformar "pacientes" en "arquitectos" de su propia vitalidad.